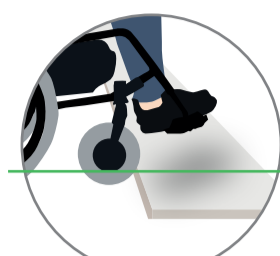


# COMO SUBIR E DESCER DEGRAUS

COM UMA CADEIRA DE RODAS MOTORIZADA

## Verifique o vão livre

Antes de subir um degrau com a cadeira de rodas é preciso verificar o **vão livre** entre o **suporte** para pés e o degrau. A altura do obstáculo vai definir se é possível vencê-lo sozinho, se é necessário auxílio ou se não deve subir.



**Subir sozinho**  
Se a altura do degrau for até 25% da roda dianteira.



**Subir com auxílio**  
Se a altura do degrau for a partir do meio da roda dianteira.

## Subindo sozinho o degrau de frente



**1.** Verifique o vão livre das rodas anti tombo em relação ao solo, para sua segurança é importante que estejam na posição mais baixa;

**2.** Verifique o vão livre entre o suporte para os pés e o degrau. Lembre-se de seguir a dica dos 25% da roda.

**3.** Aproxime-se lentamente do degrau na direção à frente até que as rodas dianteiras o toquem;

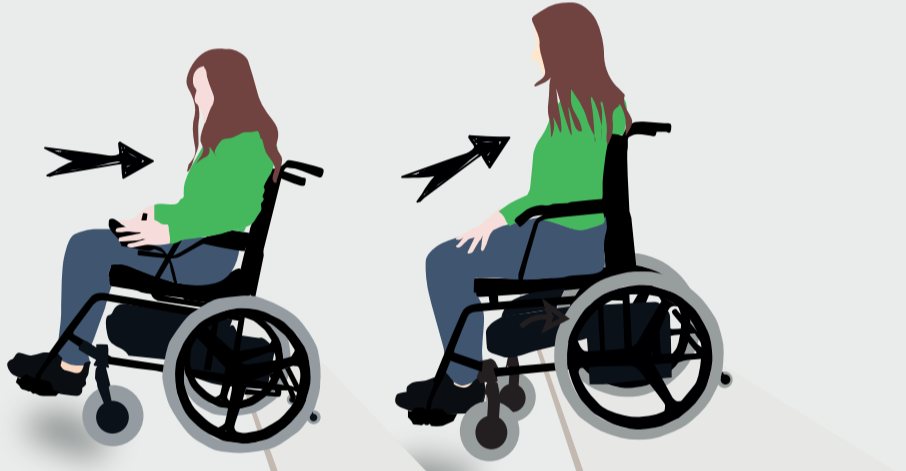
**4.** Incline-se o máximo possível para trás e conduza a cadeira de rodas para a frente até que as rodas dianteiras estejam sobre o degrau;

**5.** Continue dirigindo para frente até que as rodas traseiras façam a ultrapassagem;

**6.** É necessário a transição da calçada perpendicular a um ângulo de 90 graus. Se uma das rodas subir antes da outra, poderá tombar para o lado.



## Subindo sozinho o degrau de costas



**1.** Posicione-se de costas e verifique o vão livre das rodas anti tombo em relação ao degrau, elas devem estar acima do nível;

**2.** Aproxime-se lentamente do degrau no sentido para trás até que as rodas traseiras o toquem;

**3.** Incline-se o máximo possível para trás e conduza a cadeira de rodas para a trás até que as rodas traseiras estejam sobre o degrau;

**4.** Continue dirigindo para trás até que as rodas dianteiras façam a ultrapassagem.

## Descendo sozinho o degrau de frente ou de costas



### Descendo de frente

**1.** De frente para degrau, siga o movimento em velocidade moderada;

**2.** Jogue o peso do corpo para trás e conduza a cadeira de rodas ao degrau, dirigindo para fora da calçada;

**3.** Certifique-se que as rodas dianteiras saiam do meio-fio ao mesmo tempo;

**4.** Continue dirigindo para frente para as rodas traseiras passarem totalmente. Elas devem pousar logo após as rodas dianteiras, de modo que o equipamento não trave no meio do caminho.

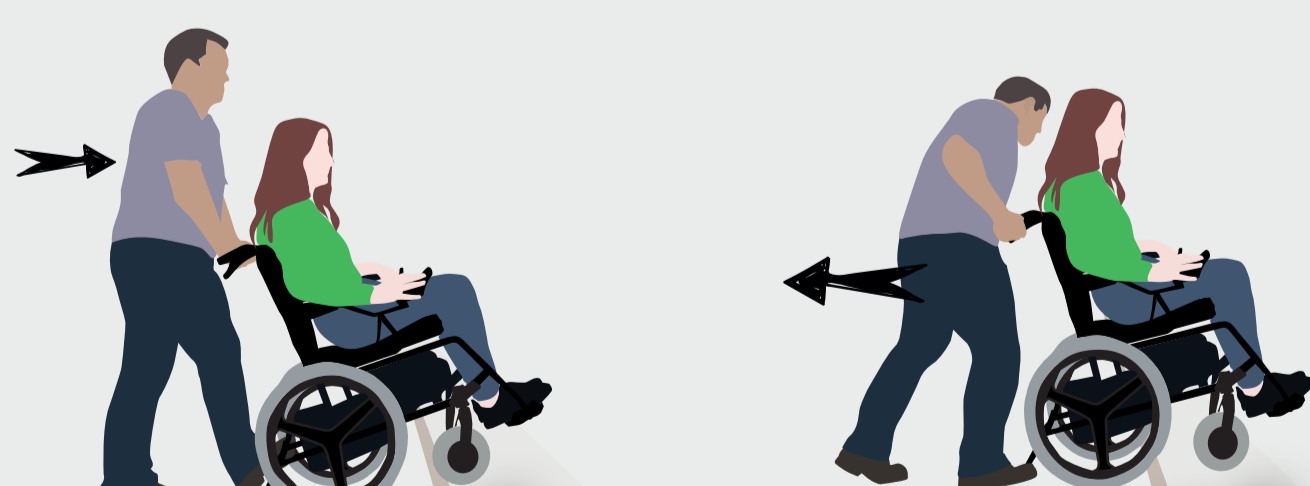
### Descendo de costas

**1.** De costas para degrau, siga o movimento em velocidade moderada;

**2.** incline o corpo para frente o máximo possível e conduza a cadeira de rodas lentamente para trás até que as rodas traseiras ultrapassem a borda da degrau;

**3.** Nesse sentido, é importante seguir um embalo completo para que o equipamento não tranque ou empine.

## Subindo e descendo o degrau com a ajuda do cuidador



Antes de subir o degrau, esteja ciente do controle de tronco do usuário, de maneira que fique com as costas totalmente em contato com o encosto da cadeira de rodas;

**1.** Use como apoio uma das pernas junto ao encosto para empurrar o equipamento;

**2.** Siga em frente até que as rodas traseiras ultrapassem o meio-fio;

**3.** Se necessário, o ajudante pode gerar uma leve inclinação da cadeira com o peso do corpo e empurrar para frente, gerando um impulso no movimento.

Para desce, é necessário que o ajudante fique atrás da cadeira de rodas e fora do meio-fio, com as mãos firmes nas alças do equipamento.

**1.** Dirigindo lentamente, o assistente vai puxar a cadeira até que as rodas traseiras consigam transpor o meio-fio.

**2.** Do mesmo modo, o ajudante pode apoiar uma das pernas no encosto da cadeira de rodas para sustentar o peso e dar mais estabilidade.

**3.** É importante ressaltar a necessidade que as rodas passem em sincronia, evitando que vire para o lado.